

## «Nutrição, Desenvolvimento e Bem-Estar»

Nutrition, Development and Wellbeing

JOÃO GOMES-PEDRO

*Clinica Pediátrica Universitária – Hospital de Santa Maria – Faculdade de Medicina de Lisboa*

O cumprimento do potencial de crescimento de cada criança, geneticamente determinado, depende de duas circunstâncias fundamentais.

A primeira é a da disponibilidade para o consumo, por parte da criança, de uma quantidade e qualidade adequada de nutrientes, em função do seu estágio de desenvolvimento.

O exemplo paradigmático do que é recomendado para assegurar, plenamente, esta circunstância é o do aleitamento materno.

A recomendação continua a ser de crianças, tidas como normais, sejam alimentadas exclusivamente com leite materno até aos 4-6 meses de vida.

A razão desta recomendação todos as sabemos: o aleitamento é o paradigma do fornecimento nutricional que se identifica totalmente com as necessidades de um bebé nos seus primeiros anos de vida.

Mais nenhuma opção confere ao bebé tanto valor nutricional, imunológico, psicológico e relacional.

O pressuposto fundamental reside na garantia de ser um aporte específico da espécie a que os nossos bebés pertencem e que queremos que continue a ser humanizada.

A segunda circunstância que faz cumprir o potencial do crescimento de cada criança, tem a ver com a relação.

A Declaração Universal dos Direitos do Homem inclui, naturalmente, o direito à alimentação.

Em função da revisitação constante que fazemos dos Direitos da Criança, interpretaremos este direito à alimentação como um imperativo que exige uma alimentação correcta, num pressuposto de relações estáveis e satisfatórias para a criança.

O aleitamento materno recomendado com prioridade pela OMS tem, em si, implícito, este pressuposto.

O seio materno é o primeiro objecto de desejo e de prazer do bebé.

A boca e os lábios configuram os nossos prazeres sensoriais satisfeitos continuamente na criança em cada um das suas refeições.

A discriminação gustativa e a sensibilidade individual face as sucessivas experiências do sentido do gosto, representam padrões comportamentais com grande influência genética mas também extremamente dependentes da nossa atenção para cada identidade, sobretudo quando procedemos à diversificação alimentar.

A discriminação olfactiva, padrão paradigmático das competências do bebé, é fundamental nesta segunda circunstância que inspira a nossa intervenção no pressuposto de garantir o referido potencial de crescimento obviamente a ter de ser cumprido em função dum bem-estar integral.

A visão e o tacto completam a panóplia das condições a assegurar o certo desta nossa intervenção.

Durante o ciclo de vida experimentamos esta realidade que é a de que comemos também com os olhos.

Esmagar uma batata ou uma massa de tarte proporciona um prazer infinito ao bebé, prazer este porventura revisitado quando ele pega à mão uma maçã ou quando rata um pouco de massa de um bolo antes de ir para o forno.

Cada um destes prazeres sensoriais, a criança vive-o no contexto de uma relação.

O bebé reconhece desde o quinto dia o leite da sua mãe entre vários outros leites de mães na mesma precisa fase de lactação e é esse cheiro associado à mão que agarra o peito, ao olhar cruzado com o da sua mãe, à identidade de uma melodia de som partilhado, são estas experiências que fazem sentido em função dum sentido de coerência representado por uma transacção fiável entre mãe e bebé.

Os dezoito anos seguintes na vida de uma criança e de um jovem têm os mesmos pressupostos que não as mesmas evidências.

São as expressões destes pressupostos relacionais que temos de garantir simultaneamente à opções nutricionais recomendadas a cada uma das crianças e jovens à nossa guarda.

Os determinantes genéticos da nutrição consomem-se no facto provado de que a criança, instintivamente, sabe escolher, de modo equilibrado, a alimentação que melhor lhe serve em termos do referido cumprimento de um potencial de crescimento que é individual e, por isso, único.

Creio, cada vez mais, que os desvios alimentares são

Correspondência: João Gomes-Pedro  
Clínica Pediátrica Universitária  
Hospital de Santa Maria  
Faculdade de Medicina de Lisboa

induzidos por toda a espécie de exemplos desajustados maciçamente fornecidos à criança nos períodos sensíveis do seu desenvolvimento.

David Kaplan e seus colaboradores, na Comissão para a Adolescência da Academia Americana de Pediatria fazem, entre outras recomendações, a seguinte:

*«Os pediatras deverão estar cientes do delicado equilíbrio que tem de ser mantido no sentido de reduzir a crescente prevalência das perturbações do comportamento alimentar em crianças e adolescentes. Ao prestar aconselhamento a crianças sobre riscos da obesidade e alimen-*

*tação saudável, tem de se ter cuidado para não induzir dietas excessivas e ajudar as crianças e adolescentes a construir auto-estima sem prejuízo da sua preocupação com o peso»*

Nutrição, relação e Auto-estima são os pólos de uma tríade com exemplaridade pedagógica que quis trazer à reflexão dos leitores, nesta breve introdução.

O papel da Nutrição, em do Desenvolvimento, é proporcionar bem-estar à Criança e, a partir dela, à Família, à Sociedade.

É este o testemunho, nesta matéria.